

Wurzelattem

Eine Übung, Boden unter die Füße zu bekommen
von Shanti R. Strauch

(1) Spür wie du stehst, spür den Kontakt mit dem Boden, spür die Aufrichtung. Stell dir vor, am Schopf hält dich ein Fädchen mit dem Himmel verbunden und dehnt mit sanftem Zug deinen Nacken. Spür den sanften Zug die Wirbelsäule herab bis ins Kreuzbein. Die Schultern dürfen loslassen, die Achseln sich öffnen, Kehle, Brust und Bauch entspannen. Die Knie ein wenig nach vorn nehmen, nicht durchdrücken. Entspann dich ganz ins Stehen hinein. Stell dir vor, du wolltest eine Stunde lang in dieser Haltung verharren, ohne sie zu verändern. Mach es dir in dieser Haltung so bequem wie möglich. Alle unnütze Anspannung darf sich lösen.

(2) Nun richte die Aufmerksamkeit ganz auf deine Füße. Spür den Druck in den Fußsohlen. Drei Punkte der Fußsohle lassen den Druck besonders gut spüren: die Ferse, die Wurzel des großen Zehs, und die Wurzel des kleinen. Durch spürendes Rollen über die Fußsohlenränder kannst du die sechs Punkte genauer erforschen. Komm dann allmählich zur Ruhe und achte darauf, dass der Druck über die sechs Punkte optimal verteilt ist. Heb noch ein wenig die Zehen an und lass sie behutsam niedersinken. Spür die sanfte Berührung der Zehenbällchen mit dem Boden.

(3) Bleib mit der Aufmerksamkeit in den Fußsohlen. Beide Fußsohlen sind gleichmäßig belastet. Nun verlagere sehr achtsam das Gewicht zur Seite hin auf den einen Fuß. Spür den anwachsenden Druck in der Fußsohle und verlagere das Gewicht, so weit es geht, ganz auf diesen Fuß. Seitwärts zur Ruhe gekommen, entspanne dich ganz in diese neue Haltung hinein. Lass alle Bemühung wegschmelzen. Dasselbe dann zur anderen Seite.

(4) Stell dir den Fuß als ein Gefäß vor, das den Bodendruck und die gelösten Körperspannungen auffangen und sammeln kann. Auch seelische Verspannungen dürfen in dieses Gefäß hineinschmelzen. Der Leibraum gleicht dabei einem Sammeltrichter. Spür, wie alles Gefühle, sei es körperlicher oder seelischer Natur, im Fußraum zusammenfließt. Die Vorstellung, unser Fuß sei ein Gefäß, hilft uns, die Aufmerksamkeit in diesem Empfindungsraum zu sammeln. Prallvoll darf sich unser Fußgefäß mit Druckgefühlen füllen.

(5) Bleib in dieser Haltung, nimm beide Füße ins Gewahrsein und spür den Unterschied zwischen beiden Füßen. Als Gefäß angeschaut, ist der unbelastete Fuß vergleichsweise leer. Sammle die Aufmerksamkeit im leeren Fußraum und verlagere dann achtsam das Gewicht auf diesen Fuß. Wir empfangen die Gefühle freundlich und geben ihnen viel Raum in unserem Fuß. Prallvoll darf sich unser Fußgefäß mit Druckgefühlen füllen.

(6) Nun nimm wieder beide Füße zusammen ins Gewährsein. Verlagere behutsam das Gewicht von dem einen Fuß zum anderen. Spür, wie sich der eine Fuß mit Druckgefühlen füllt, während der andere sich entleert. Komm allmählich in ein Pendeln von der einen zur anderen Seite. Spür in den Füßen das Spiel der wechselnden Belastung.

(7) Komm auf dem belasteten, vollen Fuß zur Ruhe. Auf der anderen Seite ist der Fuß vergleichsweise leer. Lass die Berührung des leeren Fußes mit dem Boden ganz sanft werden. Spür durch die Fußsohle zum Boden hin. Stell dir vor, die Sohle wird durchlässig. Wenn du nun klarbewusst das Gewicht auf diesen Fuß hin verlagerst, lass die Gefühle durch die Fußsohle hindurch in die Erde fließen. Mit der Belastung wandert die Aufmerksamkeit durch die Fußsohle hindurch nach unten und nimmt die Gefühle mit. Nichts sammelt sich im Fußraum an. Alle Druckgefühle sind eingeladen, sich im Boden zu verteilen. Dasselbe dann zur anderen Seite.

(8) Komm wieder ins Pendeln. Mit jeder Belastung wandert die Aufmerksamkeit sogleich durch den belasteten Fuß hindurch in die Tiefe und in Weite der Erde, so als wollte sie Wurzeln schlagen. Dann springt sie hinüber zum jeweils entlasteten Fuß und wandert von dort mit der Belastung nach unten. Die Aufmerksamkeit bahnt den Weg für die Gefühle, lädt sie zum Fließen ein, lockt sie nach unten. (Der Eindruck des Fließens entsteht durch das spürende Gleiten der Aufmerksamkeit durch den Körper.) Richte das Pendeln so ein, dass der Körper möglichst frei schwingt und viel Aufmerksamkeit für die wechselnden Gefühle da ist. Lass das Pendeln einfach geschehen.

(9) Verlangsame das Pendeln ein wenig und spür zu den Fußgelenken hin. Kannst du die Bewegung, den wechselnden Druck in den Fußgelenken spüren? Stell dir vor, die Fußgelenke seien Gefäße, die sich füllen und leeren. Wenn die Bewegung dort deutlich zu spüren ist, öffne das jeweilige Gefäß mit der Belastung und lass die Gefühle durch Fußraum und Fußsohle in die Tiefe und Weite der Erde fließen, so als wolltest du Wurzeln schlagen. Mit dem Pendeln zur anderen Seite sammle die Aufmerksamkeit dann im anderen Fußgelenk und mach die gleiche Übung mit diesem. Wiederhole mehrfach die ganze Übung.

(10) Bleib im Pendeln und richte die Aufmerksamkeit auf die Knie. Kannst du dort die Bewegung spüren? Stell dir die Knie als Gefäße vor, die sich füllen und leeren. Wenn die Bewegung im Knie deutlich zu spüren ist, lass mit der Belastung das Gefäß sich öffnen und die Gefühle nach unten fließen, durch Unterschenkel, Fußgelenk, Fußraum, Fußsohle in die Tiefe und in die Weite der Erde. Beim Rückpendeln springt die Aufmerksamkeit nach oben zum entlasteten Knie, um von dort mit der Belastung gleich wieder nach unten zu wandern.

(11) Bleib im Pendeln. Nächste Etage: die Hüftgelenke. Das Prinzip bleibt das gleiche. Stell dir die Hüftgelenke als Gefäße vor, die sich mit den Druckgefühlen

füllen und leeren. Wenn die Bewegung dort deutlich zu spüren ist, lass das Gefäß sich öffnen und die Gefühle nach unten fließen durch Knie, Fußgelenk, Fußraum, Fußsohle hindurch in die Erde. Von dort wieder der Sprung hinauf zum unbelasteten Hüftgelenk und die gleiche Übung mit diesem.

(12) Bleib im Pendeln. Nimm den ganzen Beckenraum mit den Hüftgelenken ins Gewahrsein. Lass die Gefühle quer durch das Becken fluten, quer durch das Kreuzbein und bis hinunter zum Steißbein. Das Steißbeinschwänzchen darf sich ein wenig ausstrecken. Spür dann in die hinteren Beckentore hinein, das sind die Übergänge vom Becken zu den Beinen direkt unter den Pobacken. Kannst du die Bewegung dort spüren? Achte auch auf die Leistentore, die Übergänge vom Unterbauch in die Beine. Kannst du vom Unterbauch her durch die Leistentore ungehindert in die Oberschenkel hineinspüren?

(13) Bleib im Pendeln. Nun sammle die Aufmerksamkeit im Beckengrund, im Schritt. Was kannst du hier von der Bewegung spüren? Vielleicht ein feines Fließen im Beckengrund, spür genau hin. Wenn es genügend deutlich geworden ist, öffne auch diesen Empfindungsraum und lass die feinen Gefühle in die Beine hineinfluten. Mit jedem Pendelschlag spür das belastete Bein herunter durch Beckentor, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Fußgelenk, Fußraum, Fußsohle in die Tiefe und Weite der Erde. Von dort springt die Aufmerksamkeit wieder nach oben zurück in den Beckengrund. Die gleiche Übung zur anderen Seite.

(14) Bleib im Pendeln. Nun kannst du über das Becken einen Empfindungsbogen schlagen, mit den erdverwurzelten Beinen als Säulen. Beim Pendeln zur Seite geht es wie bisher das belastete Bein herunter bis in die Wurzeln hinein, rückpendelnd aber dasselbe Bein wieder hoch, quer durch das Becken ins andere Bein hinein und wieder abwärts in die Erde. Ein Achtsamkeitsbogen durch Beine und Becken.

(15) Das Pendeln kannst du jetzt sehr schön mit dem Atmen verbinden. Mit der Belastung zur Seite atme lang aus, bis tief in die Erde hinein. Beim Rückpendeln zur Mitte atme tief ein und füll den ganzen Beckenraum mit Atemenergie. Zur anderen Seite ausatmend geht es dann wieder hinab in die Erde, bis tief in die Wurzeln und Wurzelspitzen hinein. Die Atemdusche durch Becken und Beine verwurzelt dich tief mit der Erde.

(16) Bleib im Pendeln, nimm beide Fußsohlen ins Gewahrsein und spür unter sie. Spür den Druckausgleich im Erdreich unter deinen Füßen. Schließe den Achtsamkeitsbogen und werde dir des geschlossenen Kreislaufs durch Erde, Beine und Becken bewusst. Überlass die Pendelbewegung allmählich ganz dem Atem, lass dich vom Atem bewegen. Genieße die Atemdusche durch Beine und Becken. Komm dann im Auspendeln allmählich zur Ruhe. Lass den Atem frei fließen. Lass dir Zeit, ganz in die Ruhe hineinzufinden.

* * *

Erläuterungen:

Ich habe diese Übung Wurzelatem genannt. Die Beschreibung der Übung ist umständlich, ihre Durchführung aber ganz einfach. Eingeübt vollzieht sie sich fast von selbst. Mach diese Übung, wenn du wütend, beleidigt, verletzt, ungeduldig, traurig oder mutlos bist. Dabei sollte es dir nicht vordergründig darum gehen, die unangenehmen Gefühle loszuwerden. Wir üben mit den Gefühlen! Natürlich kannst du auch die angenehmen, glücklichen Gefühle mit der Erde teilen. Seinen Segen entfaltet der Wurzelatem durch regelmäßiges Üben. Du kannst den Wurzelatem recht gut auch in der Öffentlichkeit üben, z.B. beim Warten auf den Bus. Das Pendeln kann minimal sein und ist dann von außen kaum sichtbar.

In meinen Seminaren ist der Wurzelatem eine der Standardübungen, mit denen ich die Sitzübung vorbereite. Generell streben wir keine besonderen Zustände an, sondern trainieren die Achtsamkeit in der klar bewussten Bewegung. Zunächst konzentrieren wir die Aufmerksamkeit in vergleichsweise kleinen Räumen und bewegen uns aktiv, bis wir dort deutlich etwas spüren. Dann nehmen wir die Bemühung allmählich zurück, kommen ins Nachspüren und Betrachten und geben den Gefühlen Raum. Dabei öffnet sich das Gewahrsein, lässt die Gefühle weit bis grenzenlos werden und womöglich sich auflösen. Es folgt der behutsame Übergang vom Stehen in den Meditationssitz hinein. Übergänge aller Art finden in unserer Übung ganz besondere Beachtung.

Im stillen Sitzen setzen wir dann die Betrachtung der Bewegung mit der Atemschwingung fort, die sich ja ohne alle Bemühung in uns vollzieht. Auch hier erleben wir, wie sich die Gefühle immer wieder auflösen. Alle Übung mündet letztlich in die Betrachtung des Hinschwindens und der Auflösung. Wer ein Objekt klar bewusst bis in die Auflösung hinein verfolgt, wird zunehmend wacher. Unsere Übung ist ein bewährter systematischer Weg, zum Erwachen zu kommen. Ohne spürenden Einblick in den Körper wird das Erwachen kaum stattfinden.

Wer nicht den Einblick in den Körper übt,
übt nicht für das Unvergängliche.
Nur wer den Einblick in den Körper übt,
übt für das Unvergängliche.

(Anguttara-Nikaya I, 37 II)